

12月 献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
			血や肉に なる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (月)	わけぎのたまごとじ ごぼうとぶたにくのいために	537 19.6	ぎゅうにゅう あつあげ たまご ぶたにく	わけぎ にんじん たまねぎ しょうが ごぼう インゲン	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう こんにやく
2 (火)	コーンラーメン だいこんのナムル メープルマフィン	505 24.0	ぎゅうにゅう とりささみ わかめ ツナ	とうもろこし にんじん たまねぎ しろねぎ だいこん ほうれんそう にんにく	ちゅうかめん しろうま さとう ごまあぶら メープルマフィン
3 (水)	ホキのマヨネーズやき さつまいものみそしる	533 23.6	ぎゅうにゅう ホキ とうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも
4 (木)	こまつなクリームに キャベツとベーコンのソテー	649 24.7	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	リッチパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら
5 (金)	やっさタコビビンバ みはらたつぷりちゅうかスープ うまいぞ!! みはらきゅうしょく	544 23.0	ぎゅうにゅう ぶたミンチ たこ とりももにく	れんこん にんじん わけぎ ほうれんそう しろねぎ にんにく だいこん はくさい	こめ さとう ごまあぶら おこめん
8 (月)	さといものそばろに にじゃあ みはらのりょうり	591 24.4	ぎゅうにゅう とりミンチ だいたす ちりめんじゃこ さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ インゲン しいたけ だいこん ねぎ	こめ さといも こんにやく サラダあぶら さとう
9 (火)	やきそば はくさいのおかかあえ	529 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい きゅうり	コッペパン やきそば サラダあぶら
10 (水)	あじのカレーやき こまつなのおひたし すましじる	525 24.7	ぎゅうにゅう あじ とうふ かまぼこ	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう
11 (木)	とりにくとかぼちゃのマリネふう ジュリアンスープ	687 24.8	ぎゅうにゅう とりももにく ベーコン	かぼちゃ あかピーマン きピーマン たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリ	パインパン こめこ あぶら さとう
12 (金)	おやこどん ごぼうのマヨあえ	587 23.1	ぎゅうにゅう とりももにく たまご ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ
15 (月)	わけぎとぶたにくのカレーふうみ フォー ベトナムのりょうり	576 24.9	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりミンチ	わけぎ たまねぎ にんじん もやし にら	こめ ごまあぶら おこめん
16 (火)	キャベツのパペロンチーノ ブロッコリーのマヨサラダ	516 21.3	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく きゅうり ブロッコリー	コッペパン スパゲティ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ
17 (水)	ぶたにくのこうみいため いしかりじる ほっかいどう のりょうり	534 23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな にんじん しろねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら いとこんにやく
18 (木)	セルフホットドック (ウインナー・ゆでキャベツ) かぶのシチュー	598 25.7	ぎゅうにゅう ウインナー とりむねにく	キャベツ かぶ にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ サラダあぶら
19 (金)	きのコカレー はくさいのレモンサラダ	598 21.4	ぎゅうにゅう とりももにく ポークハム	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ グリーンピース にんにく しょうが はくさい きゅうり レモン	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう
22 (月)	かぼちゃとあつあげのにも だいこんのゴマネーズあえ いろいろやさしいふりかけ とうじのひ	606 22.2	ぎゅうにゅう とりももにく あつあげ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ インゲン だいこん ほうれんそう	こめ いとこんにやく サラダあぶら さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ
23 (火)	タンドリーチキン ちんげんさいのとうにゅうスープ クリスマスケーキ／ゼリー セレクト	724 29.3	ぎゅうにゅう とりももにく ヨーグルト ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ とうもろこし	こくとうパン さとう クリスマスケーキ／ゼリー クリスマスこんだて
24 (水)	やさいたつぷりみそいため くわいとれんこんのからあげ	541 21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ はくさい インゲン きくらげ しょうが れんこん くわい	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ あぶら

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	577	マグネシウム mg	79	1日ノル当量 μg	220	食塩	
たんぱく質 g	23.7	鉄 mg	2.0	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g	
脂質 g	18.2	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.39		
カルシウム mg	309	食物繊維 総量 g	4.6	ビタミン C mg	11		2.0

